

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР  
ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ИНВАЛИДОВ**

**Березовская Д.А.**

*студентка 2 курса  
Уральский федеральный университет  
г. Екатеринбург, Россия  
berezovskaja.daria@yandex.ru*

**Панкова С.Н.**

*доцент, кандидат социологических наук,  
доцент кафедры социальной работы  
Уральский федеральный университет  
г. Екатеринбург, Россия  
s.n.pankova@urfu.ru*

**ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF IMPROVING  
THE QUALITY OF LIFE OF DISABLED PEOPLE**

**Berezovskaya D**

*student 2 years of study  
Ural Federal University  
Yekaterinburg, Russia  
berezovskaja.daria@yandex.ru*

**Pankova S**

*Associate Professor, Candidate of Sociological Sciences,  
Associate Professor of Social Work Academic Department of  
Ural Federal University  
Yekaterinburg, Russia  
s.n.pankova@urfu.ru*

**Аннотация**

Данная статья посвящена проблеме повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями посредством адаптивной физической культуры. В работе рассмотрены основные принципы и виды адаптивной физической культуры. Как следует из исследования, физическая культура и

спорт являются важнейшим фактором социализации человека с ограниченными возможностями, способствуя социальной мобильности, достижению социального успеха и качества жизни в целом.

### **Annotation**

The article is devoted to the problem of improving the quality of life of people with disabilities through adaptive physical education. In the research the basic principles and types of adaptive physical training are described. As conclusion of the research, that physical culture and sport are the most important factors of socialization of a person with disability, which promoting of social mobility, social success and quality of life, in general.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инвалид, качество жизни, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями здоровья

**Keywords:** adaptive physical education, disabled, quality of life, adaptive sports, people with disabilities

На сегодняшний день актуальность проблемы изучения качества жизни людей с ограниченными возможностями связывается с устойчивым увеличением в социальной структуре общества числа людей с отклонениями в развитии, с инвалидностью. В настоящее время в нашей стране насчитывается более 12,5 млн. инвалидов, что составляет более чем 10% населения [14].

Ухудшение функционирования организма и потеря работоспособности являются факторами, ухудшающими моральное и материальное состояние людей, что способствует возрастанию пессимизма и пассивности, чувствам ущербности. Последствия являются значимыми не только для данных групп, но и для общества в целом. Это свидетельствует о масштабности проблемы и определяет необходимость изучения факторов и мер, способствующих улучшению качества жизни людей с ограниченными возможностями.

Социальная реабилитация, основанная на использовании физической культуры и спорта, является одной из наиболее перспективных направлений,

поскольку регулярные занятия физической культурой, улучшают способность индивида к самостоятельной, полноценной жизнедеятельности и адаптации в обществе. Однако, для социального благополучия недостаточно повышение только физических качеств инвалида. Необходимо преодоление психологических и социальных барьеров, поиск ресурсов, которые бы повысили качество жизни людей с ограниченными возможностями [9].

Данная проблема отражена во многих научных работах. В 70-х годах зарубежные исследователи Д. Белл [2], Э. Тоффлер [12], обосновывают понятие «качества жизни» как необходимый атрибут нового постиндустриального общества, связывая его со степенью удовлетворения индивида жизнью в целом и ее отдельными сферами. Понятие качества жизни раскрывают в социологическом ключе в работах И. Бестужев-Лада, А. Левина, П. Мстиславский, А. Субетто, Ю. Толстова рассматривается условие жизнедеятельности индивида как основной интегральный показатель качества жизни.

Термин «качество жизни» появился относительно недавно, в середине 50-60 годов XX века. Качество жизни представляет собой комплексную категорию, которая характеризует уровень материального потребления, то есть благосостояния, а также потребления непосредственно неоплачиваемых благ [10.С.75.].

Взаимосвязь качества жизни и адаптивной физической культуры рассматривали в своих статьях отечественных исследователей. По мнению И.С. Бушенева, И.В. Еремина, В.В. Савченко [3], адаптивная физическая культура помогает человеку справиться с ограниченными возможностями, прежде всего через изменение негативных черт характера, таких как замкнутость в общении с окружающими, тревожность и понижение самооценки.

Адаптивная физическая культура, это деятельность, направленная на отвлечение больного от своего заболевания путём восстановительной и

соревновательной деятельности, которые помогают инвалиду жить полноценной жизнью. На основе вышесказанного, к главным задачам адаптивной физической культуры можно отнести следующие: создание оптимальных условий для жизнедеятельности; восстановление утраченного контакта с окружающим миром; успешное лечение и предотвращение осложнений; психолого-педагогическая реабилитация; социально-трудовая адаптация и интеграция лиц с ограниченными функциональными возможностями [9]. Качество жизни, являясь социальной составляющей здорового образа жизни, становится актуальным вопросом в планировании и оценке эффективности всей системы реабилитационных мероприятий в отношении лиц с инвалидностью.

Задачи адаптивной физической культуры для каждого отдельного человека могут быть разными исходя из его состояния, подготовленности профессиональных кадров. Но цели всегда остаются неизменными. Адаптивная физическая культура способствует развитию жизненных возможностей человека за счет развития его физических и культурных возможностей, их гармонизации для наибольшей самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта [11].

При составлении программы занятий по адаптивной физической культуре требуется учитывать, индивидуальные психологические особенности в совокупности с патологическими отклонениями людей с ограниченными возможностями здоровья. Этому могут способствовать принципы адаптивной физической культуры, к которым относится принцип активности, принцип доступности, принцип систематичности, принцип наглядности и принцип коррекционно-развивающей направленности.

Принцип активности заключается в том, что индивид должен не просто выполнять физические упражнения, а осознанно и активно относиться к занятиям по физической культуре, как к эффективному способу улучшения здоровья и социального самочувствия личности в целом.

Принцип доступности основывается на выполнении упражнений от простых к более сложным. В ходе занятий необходимо учитывать: длительность тренировки, координационную сложность, интенсивность, внешние условия для занятий и состояние инвентаря.

Принцип наглядности связан с принципом доступности и состоит в том, чтобы люди с ограниченными возможностями не только смогли понять принцип упражнения, но и успешно воспроизвести его.

Принцип систематичности основывается на том, что реабилитационный процесс посредством адаптивной физической культуры должен идти непрерывно, систематически. Только таким образом пациент может получить пользу от занятий, улучшить свои физические качества и расширить границы самостоятельности [5].

Главным принципом в адаптивной физической культуре является коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий. Их основными задачами воздействия являются: достижение физического развития, повышение двигательной активности, возобновление и усовершенствование психофизических возможностей, профилактика и предотвращение осложнений болезни [1]. Программные методики, построенные на основных принципах адаптивной физической культуры, повышают уровень физической подготовки инвалида, улучшают его трудовую и интеллектуальную деятельность, создают условия для раскрытия внутреннего потенциала.

Адаптивная физическая культура является социальным феноменом, который предполагает развитие ценностного потенциала личности. В своих трудах Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич, В. И. Столяров в структуре ценностей адаптивной физической культуры определяют три главных компонента: общекультурный, социально-психологический и специфический [8]. Общекультурный компонент ценностей физической культуры составляют правовые, экономические, политические, информационные и познавательные процессы. Социально-психологический компонент ценностей адаптивной

физической культуры повышает уровень общественного сознания, ценностных ориентаций людей. Специфический компонент направлен на удовлетворение потребностей человека в физическом совершенствовании своих навыков и умений. Благодаря данному ценностному компоненту физической культуры, инвалид повышает свою самооценку, путём достижения спортивных результатов, также повышается социальный престиж личности. Ценностное отношение личности к адаптивной физической культуре проявляется в готовности лица с ограниченными возможностями здоровья использовать все ценности такого объекта, как адаптивная физическая культура, в качестве саморазвития и повышения качества жизни.

Адаптивная физическая культура является многогранным видом реабилитации, который включает в себя несколько аспектов. На сегодняшний день, в научной литературе выделяют четыре основных вида адаптивной физической культуры:

15. адаптивное физическое воспитание
16. двигательная рекреация;
17. физическая реабилитация;
18. адаптивный спорт.

Адаптивное физическое воспитание – это вид адаптивной физической культуры, направленный на формирование правильного и положительного отношения инвалида к занятию спортом. Как отмечает А.А. Литвинов, главным средством адаптивного физического воспитания являются физические упражнения. Это основа коррекционной и реабилитационной работы, которая влияет на все физиологические функции и физическое развитие организма [7]. В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у людей с отклонениями в состоянии здоровья формируются жизненно – необходимые навыки и умения; развиваются физические и психические качества; повышаются функциональные возможности организма. Адекватное формирование у клиента отношения к себе, к своим собственным силам, уверенность в них и потребность в систематичном

занятия спортом для укрепления здоровья – все это является основной целью адаптивного физического воспитания. В адаптивном физическом воспитании людей с ограниченными возможностями здоровья выделяют две группы упражнений: общеподготовительные, которые включают в себя зарядку, гимнастику, игры и специальные, которые направлены на развитие определенных физических качеств и восстановление утраченных функций организма (плавание, бег, ходьба). Использование в коррекционных целях тренажеров комплексного воздействия является одним из эффективнейших средств физического воспитания. Данный вид адаптивной физической культуры немало важен, так как в процессе занятий физическими упражнениями происходит умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и другие виды воспитания.

Двигательная рекреация – это компонент адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребностей инвалида в отдыхе, развлечениях, в общении и смене вида деятельности. Как отмечает Д.И. Шадрин, адаптивная двигательная рекреация направлена на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время спортивной, учебной или трудовой деятельности, укрепление мировоззренческих взглядов и прививание эстетического вкуса к физическим нагрузкам [13]. Адаптивная физическая рекреация является эффективным способом преодоления психических барьеров для людей с ограниченными возможностями. Преодолев собственные страхи, человек приобретает уверенность, тем самым сделав большой шаг на пути к повышению качества жизни.

Адаптивная физическая реабилитация это включает систему мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, эмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма

средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов [4].

Адаптивный спорт – это вид адаптивной физической культуры, который удовлетворяет потребности личности в самореализации. При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения высших потребностей человека, прежде всего потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности не всегда оказываются доступными [6]. Адаптивный спорт направлен на достижение инвалидами высоких спортивных достижений на соревнованиях различного масштаба, развитие и совершенствование физических качеств, повышение самооценки инвалида и социального статуса в обществе за счёт собственных спортивных достижений. Нацеленность на максимальный результат, личный рекорд является главным отличием адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физической культуры.

Основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных результатов в соответствии со своими физическими возможностями, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций. Подготовка к соревнованиям рассматривается как врачебно-педагогический процесс, где в оптимальном соотношении задействованы лечебные и педагогические средства, которые способствуют реализации физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена-инвалида, удовлетворению эстетических, этических, духовных потребности, ценностей его физического самосовершенствования.

Адаптивный спорт на сегодняшний день развивается преимущественно в рамках трёх крупнейших международных движений: паралимпийского, специального олимпийского и сурдлимпийского движения [3]. Паралимпийский спорт – это соревнования людей с нарушениями



опорно-двигательного аппарата и зрения. Сурдлимпийский спорт – это спорт для людей с нарушениями слуха. Специальный спорт – для людей с интеллектуальными отклонениями. Адаптивный спорт формирует спортивную культуру инвалида, способствует развитию мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Адаптивная физическая культура включает в себе достоинства, которые влияют на качество жизни инвалидов. Игровая форма и соревновательный характер физкультурной деятельности помогают решить важнейшую мировоззренческую проблему, как повышение самоутверждения человека с ограниченными возможностями в обществе. Занятия адаптивной физической культурой и спортом способствуют решению не только проблем со здоровьем, но и способствуют повышению самооценки и социальной вовлеченности инвалида. Преимуществом адаптивной физической культуры, как субъективного фактора, является повышение внутренней открытости инвалида в отношении развития собственной личности и своего физического состояния, что способствует повышению адаптационного потенциала и качества жизни в целом.

### **Список литературы**

1. Аксенова О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев, С.П. Евсеева. – М.: Советский Спорт, 2007. – 295 с.
2. Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования: пер. с англ. М.: Academia, 1999. – 640 с.
3. Бушенева И.С. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // Фундаментальные исследования. – 2016. – № 8. – С. 107-111.

4. Ворожбитова А.Л. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова //Известия Сочинского государственного университета, 2013. – № 3 (26). – С. 117 -120.
5. Евсеев С. П., Попов В. И. Непрерывное физкультурное образование как средство социальной адаптации людей с ограниченными возможностями //Адаптивная физическая культура. – 2000. – №. 1-2. – С. 8-10.
6. Иванова Л.А. Инновационные средства психофизического развития и восстановления здоровья студентов специального учебного отделения вуза / Л.А. Иванова, С.Ф. Лучков, О.А. Казакова // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. – Самарский государственный экономический университет. – 2013. – С. 38-41.
7. Литвинов А.А. Особенности двигательного онтогенеза у детей дошкольного и младшего школьного возраста с ДЦП / А.А. Литвинов // Вестник Тамбовского государственного университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2010. Вып. 7 (87). – С. 148-152.
8. Лубышева Л., Филимонова С. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта //Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №. 2. – С. 69-72.
9. Матуг Фатхе Н.С. Физическая культура в системе обеспечения качества жизни лиц с ограниченными возможностями / Н.С. Матуг Фатхе, В.А. Пономарчук // Мир спорта. – 2010. – № 1. – С. 26 -32.
10. Михалкина Е. В. Уровень и качество жизни: способы измерения, глобальный подход //Современная глобализация и Россия.–Ростов н/Д: Изд-во Рост. гос. ун-та. – 2004. – С. 73-78.
11. Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов/ Н.А. Строгова //Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 2. – С. 169 -171.
12. Тоффлер Э. Третья волна. М.: АСТ, 1999. – 784 с.

13. Шадрин Д.И. Влияние двигательной рекреации на детей с муковисцидозом в условиях летнего оздоровительного отдыха / Д.И. Шадрин, О.Б. Крысюк, О.Э. Евсеева // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения : труды 6-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – СПб. : Изд-во СПб гос. политехн. ун- та, 2011. – С. 504-506.
14. Сайт Федеральной службы государственной статистики РФ (Росстат РФ). [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#) (дата обращения: 29.12.18 г.).